



# 食育だより

寒さが身にしみる季節となりました。寒くなると、体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。本格的な寒さに耐える為に、抵抗力や免疫力を高める食事を心掛けましょう。

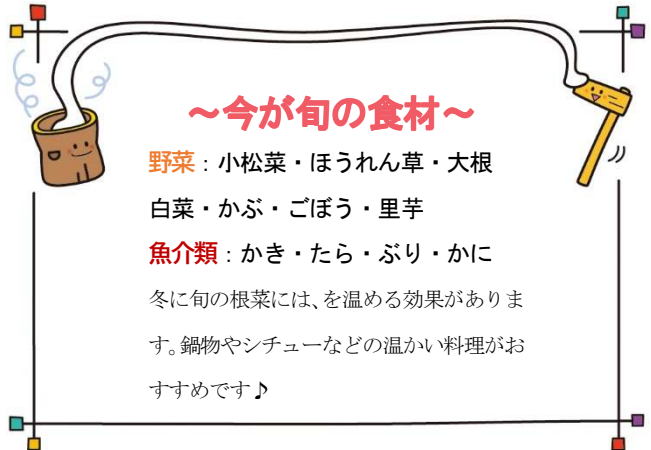


また、こどもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち作りをして思い出をたくさん作りましょう。



## 家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう♪

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

### ～今が旬の食材～

**野菜**：小松菜・ほうれん草・大根  
白菜・かぶ・ごぼう・里芋

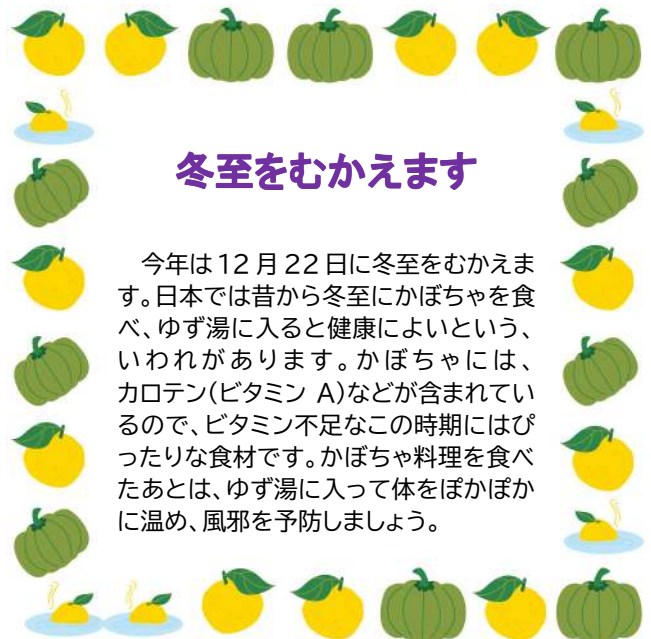
**魚介類**：かき・たら・ぶり・かに

冬に旬の根菜には、を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです♪



## できるだけ食事の お手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃには、カロテン(ビタミン A)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。